

# 良好的睡眠与健康同行

◎陆林

人的一生有三分之一的时间在睡眠中度过,睡眠与健康有着千丝万缕的联系。但对一些人来说,有个好睡眠是件奢侈的事,60岁以上老年人群中睡眠障碍的发生率约为35.9%。

## 睡眠障碍是“慢性杀手”

人类睡眠的过程并不是一成不变的,在整夜睡眠中,每90~100分钟为一个周期,非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠交替出现,每夜有5~6个周期。失眠患者可能会出现入睡困难、容易醒、深睡眠少的情况。深睡眠是高质量睡眠的关键,占整夜睡眠的13%~22%。在此期间,人体耗能减少、心率减慢、血压降低、呼吸慢而有规律,大脑得到充分休息,对恢复体力和心理功能起到重要作用。

随着年龄的增长,睡眠时间呈现片段化特点,睡眠时间减少、效率下降等会给健康带来一系列影响。研究证据表明,充足的睡眠可以维持大脑功能的正常运转,有助于学习记忆、调节情绪、恢复体力等,保障人类身心健康。“健康中国行动”15项重大行动之一的心理健康促进行动中的一项就倡导睡眠健康,要保证充足的睡眠时间,成年人每日平均睡眠时间为6~7个小时。

睡眠障碍会导致人的精神压力增加,从而导致多种精神疾病的发生,如焦虑障碍、抑郁障碍、精神分裂症等;可引起多种躯体疾病,如高血压、心肌梗死、高脂血症、肥胖、免疫功能失调等,还可引发早产;能带来认知受损,导致注意力不集中、记忆力下降等。可以说,睡眠障碍是不容忽视的“慢性杀手”。

## 六个认识误区要厘清

睡眠如此重要,但很多人对睡眠的理解和认识并不充分,甚至存在着



很多误区。

误区一:边看电视边睡觉

在床上怎么都睡不着,一坐在沙发上看电视就能睡着,但是这种方法特别不可取。睡觉一定要在床上,而且在床上不要做与睡觉无关的事情,建立睡眠与床之间的联系。

误区二:喝酒有助于睡眠

酒精影响睡眠的维持,常在睡前喝酒对睡眠的破坏作用会持续增加。

误区三:睡前运动益于睡眠

适量的运动可提升晚上的睡眠质量,但如果临睡前才开始运动会使大脑过度兴奋,影响睡眠效果,理想的运动时间应当是午后。

误区四:害怕吃安眠药

许多人怕安眠药有副作用,事实上只要能缓解压力,把睡眠调节好,是有必要吃药的。需要注意的是,吃药应当遵照医嘱,不可私自用药,或者停用、换药。

误区五:晚上失眠白天补觉

因各种原因晚睡的人,常通过延迟起床时间来补偿睡眠,这样会形成

习惯性晚睡晚起的恶性循环。

误区六:打呼噜的人睡得香

打呼噜时出现的呼吸暂停可以导致身体各个器官缺氧,长此以往会引起人体各个系统的功能紊乱。

## 解决入睡难有方法

当你入睡困难时,不妨有意识地想想那些最能使自己感觉舒适、温馨、宁静的美好情景。不要抱着“一定要快点睡着”的暗示或“今天又睡不着”的担心,强制观念妨碍身体进入睡眠模式。用积极的语言来鼓励自己,换个角度来看待引起烦恼的事情。

调节睡眠可以使用睡眠限制、放松训练、刺激控制疗法等方式。睡眠限制,就是缩短卧床清醒时间,将躺在床上的时间严格限制为真正睡着的时间,增加睡眠压力以促进快速入睡。放松训练,就是进行渐进性肌肉松弛训练、冥想。刺激控制疗法,就是当出现困意时才上床,当睡不着时要离开床,在卧室里只做与睡觉相关的事情,每天固定时间起床。

## 白蒲 百岁寿星图

(十)

◎吴信礼



陈南林 男,生于1921年1月,白蒲斜庄人。平时喜欢喝黄酒,吃点肥猪肉,口味偏咸。



刘本黄 女,生于1921年9月,白蒲桥口人。心态好,家庭和睦,子孙孝顺,会玩纸牌,喜欢抽烟,穿着整洁,爱干净,喜欢扫地、烧锅等家务活。



沈桂英 女,生于1922年2月,白蒲蒲西人。性格豁达,喜安静,喜欢吃蔬菜和五谷杂粮。遇事总能妥善处理,处处为家人着想,能让大家庭处在团结和睦的氛围中,是家里的“和事老”。

## 血透患者如何安全过冬

◎陈菊



随着冬季的来临,气温越来越低,对于长期透析的血透患者而言,由于自身免疫力低下,这时候就更容易发生呼吸道感染、心脑血管疾病等,增加了患者死亡率,需要特别关注。

血透患者冬季要注意哪些日常的自我护理呢?

### 1. 注意自我保暖防寒

在冬季寒冷的环境下,血管容易收缩,同时加强心脏的负荷,容易导致血压的升高,所以冬季要注意对心脑血管的保护。血透患者出门要做好保暖措施:戴好口罩、帽子、围巾、手套,穿防滑的鞋子,防止跌倒。同

时有内瘘的血透患者一定要注意内瘘侧肢体的保暖,防止温度过低导致血液循环不畅,从而造成内瘘堵塞或狭窄。

### 2. 注意干体重的控制和变化

干体重是指透析后可耐受的最小体重。准确评估干体重,防止过量超滤,每次透析间期体重增加不宜超过干体重的3%~5%。血透患者透析间期体重增加过多容易导致容量超负荷,直接导致患者血压高、心力衰竭,同时导致血液透析治疗时单位时间脱水增加,引起透析中低血压、心律失常、透析不充分等。长期容量超负荷是血液透析患者死亡的独立危险因素。

### 3. 注意冬季饮食

冬季建议血透患者尽量少吃或不吃咸菜,饮食尽量选择低盐饮食,少喝浓茶和咖啡,优选白开水或薄荷叶泡水饮用。同时,冬季火锅要少吃

或不吃,火锅有大量油脂、盐分、钾、磷和嘌呤等,所以血透患者要管住嘴。

### 4. 可以适量运动

血透患者存在不同程度的生活自理或体力活动障碍,运动能改善患者钙磷代谢、营养状态、心理与睡眠状态,防止肌肉萎缩,提高免疫力、心肺功能与透析的充分性。

在冬季可以选择一些室内运动,如保健操、太极拳、瑜伽等,也可以在家里做一些力所能及的家务活,天气晴朗时可以出门散散步、骑单车等。出门请戴好口罩,同时运动过程中避免劳累,量力而行。

### 5. 注意规律作息

血透患者要三餐规律,低盐、低脂、低钾、低磷、优质蛋白饮食,控制饮水量。少熬夜,早点睡觉,提升睡眠质量,睡前可以喝些牛奶或泡脚,保持充沛的精力,做到规律作息、健康生活、充分透析!